



ARUME LUGO

NOVIEMBRE 2021



LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

CREMA DE CENORIA
FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA
PATACAS O VAPOR
FROITA

MÉRCORES

03/11/2021

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

XOVES

04/11/2021

ESPIRAIS CON VERDURAS
GARAVANZOS CON BACALLAO
IOGUR

VENRES

05/11/2021

XUDIAS REFOGADAS
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

Semana 1

08/11/2021

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

09/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO O CHILINDRON
VERDURIÑAS
IOGUR

10/11/2021

ESPAGUETTIS CON VERDURAS
XURELO EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS
FROITA

11/11/2021

EMPANADA DE IORK E QUEIXO
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
ARROZ
IOGUR

12/11/2021

CREMA DE CABAZA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL
FROITA

Semana 2

15/11/2021

CROQUETAS
Lombo adubado o forno
VERDURAS
XELATINA
DE FRESA



día mundial de la diabetes

16/11/2021

ESPIRAIS O FORNO
PESCADA A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

17/11/2021

CREMA DE CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
IOGUR

18/11/2021

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

19/11/2021

COLIFLOR A GALEGA
PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
FROITA

Semana 3

22/11/2021

LENTELLAS CON CHOURIZO
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E
CALAMARES
IOGUR

23/11/2021

MINESTRA SALTEADA
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
FROITA

24/11/2021

FABAS ESTUFADAS
FILETE DE PESCADILLA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS VERDES
FROITA

25/11/2021

XUDIAS CON ALLADA
MACARRONS A BOLOÑESA
FROITA

26/11/2021

CREMA DE VERDURAS
CALDERETA DE TENREIRA CON
FIDEOS
IOGUR

Semana 4

29/11/2021

CRMEA DE CABACIÑA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACA O FORNO
FROITA

30/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS
CALAMARES ENCEBOLADOS CON
ARROZ
FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

